EL CRUCE saucony | **Guia do corredor**
Edição Bariloche 2026

Prezados corredores do El Cruce Saucony 2026:

Falta muito pouco. Este guia reúne tudo o que você precisa saber, na ordem em que vai viver: desde arrumar a bolsa até cruzar a última linha de chegada.

Leia com calma, salve no celular e volte a ele a cada dia de prova. **Na montanha pode não haver sinal**, então é melhor tê-lo baixado.

ÍNDICE

1 Sua semana num relance
2 Antes de viajar
3 O que levar
4 Credenciamento
5 A base do Cerro Catedral
6 Entrega das bolsas
7 Dia da largada: ônibus
8 As 3 etapas
9 Regras da prova
10 A vida no acampamento
11 A manhã seguinte
12 Clima, segurança e desistências
13 A chegada e a premiação
14 Para quem torce por você
15 Resultados e fotos
16 Checklist final e contatos

01 · CALENDÁRIO

Sua semana num relance

Você corre três dias seguidos, de acordo com o seu grupo, e faz o credenciamento **no dia anterior à sua Etapa 1**. Todas as datas são de dezembro de 2026.

Grupo	Chegada sugerida	Credenciamento	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3
1	Qui 3	**Sex 4**	Sáb 5	Dom 6	Seg 7
2	Sex 4	**Sáb 5**	Dom 6	Seg 7	Ter 8
3	Sáb 5	**Dom 6**	Seg 7	Ter 8	Qua 9
4	Dom 6	**Seg 7**	Ter 8	Qua 9	Qui 10
5	Seg 7	**Ter 8**	Qua 9	Qui 10	Sex 11

Os horários deste guia são os mesmos para todos os grupos. Só muda o dia, de acordo com o seu grupo.

SEXTA **4** DEZEMBRO

PARA TODOS OS GRUPOS

Apresentação Oficial El Cruce

17h · Plaza Catalina Reynal, base do Cerro Catedral.
Há uma única apresentação para El Cruce e La Etapa.

02 · LOGÍSTICA

Antes de viajar

O El Cruce não é uma prova qualquer: envolve muita logística antes, durante e depois. Resolver tudo com antecedência é a melhor forma de chegar tranquilo à largada.

- **Chegue pelo menos 2 dias antes** da sua Etapa 1 para se aclimatar, fazer o credenciamento com calma e ter margem para imprevistos de viagem.
- **Aeroporto:** San Carlos de Bariloche, a 15 km da cidade e a 40 km do Cerro Catedral. De lá saem transfers, ônibus e táxis.
- **Hospedagem:** você vai passar **2 noites nos acampamentos**. Procure um lugar que não cobre essas noites; muitos aceitam reservas divididas se você pedir com antecedência.
- **Atestado médico:** obrigatório para o credenciamento. Se não o enviou pela EntryFee, leve-o no dia do credenciamento.
- **Plano de saúde ou seguro:** leve a carteirinha com você.

DICA
Ficar perto do Cerro Catedral facilita tudo: é lá que você faz o credenciamento e onde termina a prova. Dúvidas sobre reservas e transfers: reservas@elcruce.com.ar

03 · EQUIPAMENTO

O que levar

Você precisa pensar em **3 bolsas diferentes**. Té-las claras desde que arruma a mala evita a maioria dos problemas de última hora.

Colete de corrida
Você corre com ele, com o equipamento obrigatório. Acompanha você nas três etapas.

Bolsa do acampamento
Até 120 litros. Viaja de caminhão e é sua única bolsa durante a prova.

Guarda-volumes
Tudo o que **não** vai para a montanha. Fica na base do Cerro Catedral e você retira ao terminar.

Equipamento obrigatório

Será controlado durante as etapas. Leve-o nas três, mesmo que a manhã esteja limpa.

- [ ] Número de peito
- [ ] Jaqueta impermeável
- [ ] Primeira camada (segunda pele)
- [ ] Fleece
- [ ] Camiseta da prova
- [ ] Copo soft
- [ ] Colete de corrida com reservatório de água de no mínimo 1 litro
- [ ] Saco de bivaque (vivíssac) apto para uma noite ao ar livre
- [ ] Manta térmica de emergência
- [ ] Embalagem ou saquinho para o lixo

Para o acampamento, não esqueça

- [ ] **Caneca El Cruce:** em nenhum momento são entregues copos descartáveis
- [ ] **Carregador e adaptador identificados com o seu número** para carregar o GPS
- [ ] Saco de dormir e roupa seca dentro de **sacos impermeáveis**

Equipamento recomendado

Gorro, boné ou chapéu, óculos de sol, protetor solar, bastões, dois pares de tênis, legging e short, chinelos, curativos para bolhas, kit de primeiros socorros, lanterna de cabeça e toalha.

DICA
Separe cada dia numa sacola: roupa da etapa, roupa seca e agasalho. Quando chove não há onde secar nada, e encontrar as coisas rápido dentro de uma barraca escura não tem preço. Não estreie tênis, meias nem géis na prova.

EL CRUCE saucony
Te presentamos el
Kit Oficial 2026

04 · DIA ANTERIOR

Credenciamento

LOCAL
Base do Cerro Catedral

HORÁRIO
9h às 17h
Com agendamento

Agendar credenciamento → | Como chegar →

* Os horários estarão disponíveis a partir de segunda-feira, 30 de novembro.

1. **Credenciamento**
No seu horário, você retira **pulseira, número de peito e etiqueta da bolsa** e faz a **verificação do chip**.

2. **Itens alugados**
Se os contratou, você retira **saco de dormir e vivíssac**. O colchonete e a cadeira de camping **estarão na sua barraca** ao chegar a cada acampamento.

3. **Retirada do kit**
Confira se está completo antes de ir embora.

Fila rápida: se você fez o credenciamento em Buenos Aires ou Mar del Plata, no Catedral retira apenas pulseira, número de peito e etiqueta da bolsa.

NÚMERO DA BARRACA
Você recebe nesse dia, **depois das 19h**. Não é o seu número de peito.

BOTÃO DE COR DO NÚMERO
Preste atenção: **define o seu ônibus e a sua onda de largada.**

Antes de ir embora, **informe se vai para a largada saindo do Catedral ou do centro de Bariloche**.

DICA
Tire uma foto do seu número de peito e do número da barraca. Entregue a bolsa cedo para ter a tarde livre, descansar e comer bem.

05 · LOCAIS

A base do Cerro Catedral

Credenciamento, entrega de bolsas, loja oficial, chegadas e premiações acontecem na base. **Se for de carro, coloque Parking Catedral no GPS** e de lá vá a pé até cada ponto.

Como chegar →

Credenciamento e Informações
Todos os corredores passam por aqui, com credenciamento rápido ou normal.

Entrega das Bolsas do Acampamento
A bolsa que vai para os acampamentos, com a etiqueta.

Guarda-volumes
Onde fica a bagagem que não vai para a montanha. Você retira ao terminar.

Plaza Catalina Reynal
Apresentação de sexta 4, chegadas e premiações.

Loja Oficial El Cruce
El Cruce, Saucony, Reef e Avène.

Banheiros
Abertos a semana toda.

06 · DIA ANTERIOR

Entrega das bolsas

A bolsa do acampamento é entregue **no dia anterior à sua largada**, com a etiqueta do credenciamento e sem nada pendurado do lado de fora. Escolha o ponto mais conveniente:

PONTO 1
Estacionamento do Cerro Catedral
11h às 18h
Ver localização →

PONTO 2
Costanera de San Carlos de Bariloche
10h às 20h
Ver localização →

DICA
Antes de entregá-la, passe para o colete tudo o que vai precisar de manhã e na Etapa 1. Depois de entregue, você só a vê de novo no Acampamento 1.

07 · ETAPA 1

Dia da largada: ônibus

Na manhã da sua Etapa 1 você vai até a largada de ônibus, saindo **do ponto que escolheu no credenciamento.** O horário depende da **cor do botão do seu número de peito**.

Você deve embarcar no ônibus no ponto que escolheu no credenciamento. Chegue 10 minutos antes da saída da sua cor, não antes. Embarque com todo o equipamento obrigatório.

Cor	Estacionamento Catedral	Costanera Bariloche
Vermelho 1	6h20 Apresente-se às 6h10	6h30 Apresente-se às 6h20
Verde 2	6h45 Apresente-se às 6h35	6h55 Apresente-se às 6h45
Azul 3	7h10 Apresente-se às 7h00	7h20 Apresente-se às 7h10
Amarelo 4	7h35 Apresente-se às 7h25	7h45 Apresente-se às 7h35
Trajeto estimado	1h30	1h20

Ponto Catedral no Google Maps → Ponto Costanera no Google Maps →

Guarda-volumes

Bagagem que não vai para a montanha. Entregue antes de embarcar no ônibus, no seu ponto de saída:

- **Centro de Bariloche:** na área dos ônibus.
- **Catedral:** no guarda-volumes.

Toda a bagagem é retirada no **guarda-volumes do Catedral**, onde quer que você a tenha entregado.

Ao descer do ônibus

- Você caminha **1.200 metros até a largada**, com banheiros no meio do caminho.
- Use esses banheiros: **é proibido usar as árvores da área**.
- **Não há água antes da largada.** Embarque com o reservatório cheio.
- A largada é **em ondas, pela cor do seu número**. Quem largar numa onda anterior à sua cor será penalizado. Você pode largar numa onda posterior, mas nunca se adiantar.

DICA
Tome café da manhã antes de sair e leve algo para comer no trajeto.

08 · PERCURSOS

As 3 etapas

Trilhas técnicas e trechos de alta montanha que mudam a cada edição. O percurso detalhado **é divulgado na véspera da largada**, a pedido dos proprietários das terras e das comunidades locais.

Etapa 1 32K
A 60 km de Bariloche → Acampamento 1

DESNÍVEL POSITIVO 1.200 m | OÁSIS KM 12 · KM 25 | LARGADA Em ondas por cor

Largada em ondas segundo o tempo informado na inscrição.

Etapa 2 28K
Acampamento 1 → Acampamento 2

DESNÍVEL POSITIVO 1.600 m | OÁSIS KM 8,5 | PONTO MAIS ALTO 1.879 m de altitude

Ordem de largada segundo o tempo líquido da Etapa 1.

Etapa 3 32K
Acampamento 2 → Cerro Catedral

DESNÍVEL POSITIVO 1.600 m | OÁSIS KM 13 · KM 25,5 | CHEGADA Cerro Catedral

Ordem de largada segundo a classificação geral das Etapas 1 e 2.

DICA
Largue mais devagar do que o corpo pede: são três dias. Coma e beba antes de sentir fome ou sede, e cuide das pernas nas descidas, onde acontece a maioria das lesões.

09 · DURANTE A PROVA

Regras da prova

Tempos de corte

A organização vai definir **pontos de corte** ao longo do percurso, com um tempo limite calculado em **15 minutos por quilômetro**.

Para que esse ritmo seja justo, os pontos de corte ficarão em trechos onde o desnível acumulado não passe de 100 metros. **Exemplo:** se o ponto 1 está a 840 m de altitude e o ponto 2 a 860 m, a diferença é de 20 m, então vale o corte de 15 min/km.

Em caso de mau tempo ou outros fatores, a organização se reserva o direito de ampliar os tempos de corte.

Se não passar um corte numa etapa, você receberá uma **medalha alternativa** ao terminar.

Ler o regulamento →

Oásis (postos de abastecimento)

Os oásis são **muito completos**. Você vai encontrar água, Gatorade, refrigerantes, **suco de frutas Fruggina**, **géis Nutremax para consumir no local** e opções sem glúten.

- **Salgados:** amendoim, palitinhos salgados, batata chips, queijo e biscoitos.
- **Doces:** balas de goma Mogul, amendoim com chocolate, amendoim confeitado, doce de marmelo, torrone, barras de proteína e pão.
- **Frutas:** laranja, maçã, melancia e melão.

Use seu copo soft: não há copos descartáveis.

10 · ACAMPAMENTO

A vida no acampamento

Ao cruzar a chegada começa a outra metade do El Cruce: comer, se recuperar e compartilhar a beira do lago. Assim é o dia desde que você chega:

Ao chegar	**Boas-vindas** Gatorade, água Eco de los Andes, frutas e sanduíche de Carne Argentina. Você recebe a **pulseira com o seu turno de jantar** para os dois acampamentos; não a tire.
Depois	**Controle do equipamento obrigatório** Tenha tudo à mão no colete.
Depois	**Retirada da bolsa** Ao retirar a bolsa você receberá uma garrafa de 1,5 l de água Eco de los Andes e um saco de lixo.
Sem turnos	**Almoço** Até 30 minutos depois da chegada do último corredor.
À tarde	**Massagens** Se as contratou, reserve seu horário na barraca de massagens assim que chegar.
16h30 às 18h	**Lanche da tarde** Grande variedade de produtos, bebidas quentes e água quente para o chimarrão.
2 h após chegar	**Comprovante de classificação** Sua posição na classificação geral define sua ordem de largada na etapa seguinte. Retire-o na **barraca de classificação**. **Exemplo:** se chegou às 14h, retire a partir das 16h.
À noite	**Jantar** Respeite o horário indicado na sua pulseira.
A partir das 22h	**Silêncio** Não faça barulho nem fale alto: dentro das barracas se ouve tudo.

O que se come

Churrasco de Carne Argentina, frango, massas, arroz com legumes, lentilhas, saladas, pão e frutas, com uma bebida incluída. Há opções vegetarianas, veganas e sem glúten. Se você é celíaco, **procure a organização na barraca-refeitório** de cada acampamento.

Serviços dos patrocinadores

Patrocinador	Serviço	Acamp.
Samsung Health	Carga de GPS, 1 hora por corredor. Leve carregador e adaptador identificados com o seu número.	1 e 2
OSDE	Botas de recuperação, sessões de 20 minutos. Agende na barraca OSDE.	1 e 2
Megation	Alongamento, sessões de 25 minutos. Agende na barraca Megation.	1 e 2
Cabrales	Café na barraca deles, das 14h às 18h. Um por corredor em cada acampamento. Leve a Caneca El Cruce.	1 e 2
Ford	Reparo e cuidado do calçado. Vagas limitadas.	2
Head & Shoulders	Ativação de marca	2
Brevant	Ativação de marca	2
Michelob Ultra	Degustação	2
Franui	Degustação para todos, das 14h às 18h.	2
Queso Miguel	Degustação para todos, das 14h às 18h.	2

O **Acampamento 2** funciona igual ao 1 e você mantém **o mesmo número de barraca**. Nos acampamentos **o sinal de celular é limitado**.

Regras do acampamento

- Use **apenas os banheiros químicos**. Não fazer isso gera penalização.
- No lago só é permitido entrar **até a cintura**.
- **Não use produtos químicos no lago:** xampu, sabonete, condicionador ou pasta de dente.
- **Proibido fazer fogo.**
- Não são entregues copos descartáveis: **tenha sempre a sua Caneca El Cruce**.
- Respeite o silêncio a partir das 22h e deixe sua barraca limpa.

DICA
A primeira coisa ao chegar: comer, tirar a roupa molhada e deixar as pernas um tempo no lago. Nessa mesma tarde, prepare a roupa e o colete da etapa seguinte e deixe a lanterna de cabeça à mão.

11 · ETAPAS 2 E 3

A manhã seguinte

A partir das 6h	**Café da manhã** Leve a sua Caneca El Cruce.
Antes da largada	**Bolsa nos caminhões** Entregue nos caminhões da organização.
Ao sair	**Colchonete e cadeira** Se os alugou, **deixe-os na barraca**: no Acampamento 2 você recebe outros.

Se não entregar a bolsa do acampamento, há uma multa de USD 50.

Largadas das Etapas 2 e 3

Seguem a ordem da sua classificação geral. O ponto de encontro é a **barraca do café da manhã**.

Horário	Posição geral
8h00 às 8h15	1 a 250
8h15 às 8h30	251 a 500
8h30 às 8h45	501 a 750
8h45 às 9h00	751 em diante

A Etapa 2 segue a classificação da Etapa 1. A Etapa 3, a classificação geral das Etapas 1 e 2.

DICA
Arrume a bolsa com tempo. Antes de fechá-la, confira se o colete tem o equipamento obrigatório, o número de peito e o copo soft.

12 · SEGURANÇA

Clima, segurança e desistências

Na Patagônia o tempo pode passar do sol à chuva em minutos. Nas cristas você vai estar perto de **1.900 m de altitude**, com vento e um sol muito mais forte do que na cidade.

- **Com chuva:** mantenha a roupa seca em sacos impermeáveis. Não há onde secá-la.
- **Com sol:** protetor solar, boné e arejar a roupa do lado de fora assim que chegar.
- **Com clima extremo:** a organização pode ativar o Plano B ou C e mudar distâncias, percursos e horários.

Apoio médico e resgate

Guias de montanha, equipes de resgate, rede de rádio, ambulâncias e equipe médica cobrem os percursos e os acampamentos. Muitos trechos só são acessíveis a cavalo ou, dependendo do clima, de helicóptero. **A equipe médica pode impedir que você continue**.

Se precisar desistir

Durante a etapa
Avise a equipe num ponto de controle. Pode haver **longas esperas**, porque nem sempre há um veículo disponível na hora.

No acampamento
Avise na barraca de Informações **antes das 21h** para organizarem o seu traslado.

A medalha do El Cruce é para quem completa as três etapas. Se não passar um corte numa etapa, você recebe uma medalha alternativa ao terminar.

13 · ETAPA 3

A chegada e a premiação

A última chegada é na **Plaza Catalina Reynal**, na base do Cerro Catedral. Lá esperam por você sua **medalha personalizada**, o **oásis final** e as ativações de Carne Argentina, OSDE, Brevant, Samsung Health, Head & Shoulders e Avène.

Depois de aproveitar, restam estes passos:

- [ ] **Retirar a bolsa do acampamento** e a bagagem no **guarda-volumes**
- [ ] **Devolver os itens alugados**
- [ ] **Pagar** se teve consumos extras no acampamento

Premiação

- **Geral:** assim que o pódio estiver completo.
- **Faixas etárias:** às 16h do dia de chegada do seu grupo.

14 · TORCIDA

Para quem torce por você

- Grande parte do percurso passa por **terras privadas e comunidades locais**, com autorização apenas para os corredores. É proibido sair das áreas autorizadas.
- Os **acompanentos são exclusivos** para corredores e credenciados.
- O melhor lugar para receber você é a **chegada da Etapa 3**, na base do Cerro Catedral.

Pontos de torcida

Estes são os locais autorizados para torcer pelos corredores em cada etapa.

ETAPA 1	**Lago Steffen**	Ver localização →
ETAPA 2	**Villa Mascardi**	Ver localização →
ETAPA 3	**Base do Cerro Catedral**	Ver localização →
	Cerro San Martín	Ver localização →
	Vialidad	Ver localização →

DICA
Compartilhe com eles esta seção e o link dos resultados: como há pouco sinal na montanha, é a melhor forma de acompanharem você durante o dia.

15 · DEPOIS DE CADA ETAPA

Resultados e fotos

Resultados: cada grupo tem sua própria classificação, com tempos por etapa e geral, na RaceResult e na seção Ao vivo.

Ver resultados ao vivo →

Fotos: fotógrafos ao longo de toda a prova, com busca por rosto e número no fotorun.com.ar. Use **#ElCruce2026** e marque **@elcruce_ok**.

Buscar minhas fotos →

16 · TENHA À MÃO

Checklist final

Antes de sair de casa

- [ ] Credenciamento agendado
- [ ] Atestado médico e carteirinha do plano de saúde ou seguro
- [ ] Equipamento obrigatório completo
- [ ] Bolsa de até 120 litros, com a roupa em sacos impermeáveis
- [ ] Carregador e adaptador identificados com o seu número
- [ ] Este guia baixado no celular

No dia anterior

- [ ] Pulseira, número de peito e chip verificados
- [ ] Itens alugados e kit retirados
- [ ] Número da barraca e cor do número anotados
- [ ] Bolsa do acampamento entregue
- [ ] Ponto de saída do ônibus escolhido e horário confirmado

Manhã da largada

- [ ] Reservatório cheio
- [ ] Número de peito na frente
- [ ] Copo soft e equipamento obrigatório no colete
- [ ] Bagagem pronta para o guarda-volumes
- [ ] No seu ponto, 10 minutos antes da sua cor

Contatos

Postos de informações na base do Cerro Catedral e em cada acampamento · Reservas: reservas@elcruce.com.ar
Contato e informações: +54 9 11 3053-3190

Nos vemos no Cerro Catedral.